**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 1 пос. Братского**

**муниципального образования Тихорецкий район**

Внеклассное мероприятие



Учитель начальных классов:

Катина Светлана Александровна

**Тема занятия**: «Разговор о правильном питании».

**Продолжительность:** 40 минут.

**Класс:** 2 класс.

**Цели:** дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы для нашего здоровья, какие нужны человеку каждый день, учить детей выбирать самые полезные продукты.

**Задачи:**

1.Уточнить знания детей о разнообразии продуктов.

2.Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

3.Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

4.Развивать компетентности познавательной деятельности.

Ход занятия:

1. **Вступительное слово учителя.**

(учитель читает рассказ)

***Как надо есть.***

В столовой за одним столиком, сидели мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?- обратился он к мальчику.

Тот удивился.

- Разве вы не видите? Я ем кашу.

- Но ведь ты совсем ее не пережевываешь?

Мальчику стало смешно.

- А зачем я ее буду жевать – она и так жидкая.

- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущенно молчал.

- Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

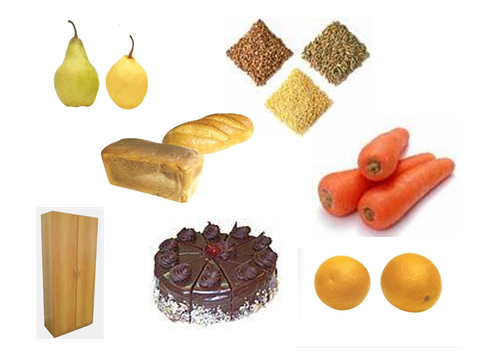
1. **Сообщение темы и цели занятия.**

- Сегодня мы с вами совершим путешествие в Страну правильного питания, где все жители знают, что надо есть, чтобы стать сильным, здоровым и красивым. Они хотят нам рассказать об этом. Вы любите путешествовать? На каком виде транспорта? *( на поезде)*

- Посмотрите, перед вами карта этой страны, в ней много необычных городов. Мы попадем с вами только в некоторые из них.

1. **Работа над темой занятия.**

- Итак, все расселись по вагонам. Начинаем путешествие от первой отправкой точки – города  **«Азбука правопитания».**



*Идля начала вас просят отгадать загадки:*

1. «От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.»

«Молоко»



2.«В теплице, словно светофор,

Алеет спелый…»

«Помидор»

3«Раз, два, три, четыре - сосчитаем дырки в…»

«Сыре»



4.«Круглые зеленые на дереве растут

как бочок краснеет, тут их и сорвут

сладкие и спелые соберут в корзинку

все на вид красивые, прямо как с картинки»

«Яблоко»

Как можно назвать их одним словом? (*Продукты питания*).

* 1. **Физкультминутка.**

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как заинька-трусишко,

И как серый волк-волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

**Упражнение на классификацию побуждает детей к активной мозговой деятельности.**

Решение познавательной задачи.

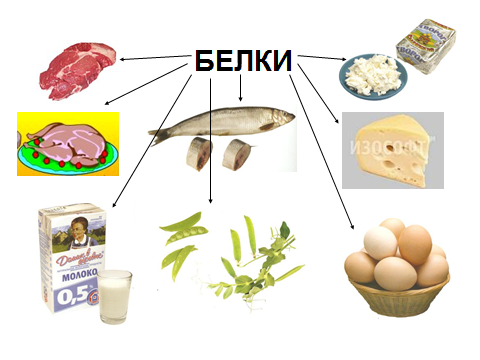
На столе у каждого лежат картинки с продуктами питания: макароны, шоколад, масло, горох, жареные пирожки, яблоко, манная каша, сметана, мясо, овощи, яйца, рыба.

*Задание:* разложить карточки на несколько групп; подумать, что с чем можно объединить и почему.

В итоге должны получиться группы продуктов:

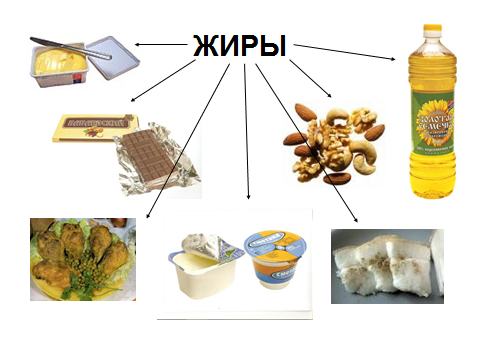
* яйца, рыба, мясо, горох – белки;
* макароны, овощи, яблоко, манная каша – углеводы;
* жареные пирожки, масло, сметана, шоколад – жиры.

Учитель: Ваш организм, ребята, постоянно растет, испытывая разные нагрузки – умственные и физические. Для правильного развития требуется достаточное количество энергии, которая поступает в наш организм с пищей. Нарушение питания может привести к возникновению различных заболеваний: желудка, органов кровообращения, костно-мышечной ткани. Питание строится с учетом пола и возрастных потребностей организма в пищевых веществах и энергии. У мальчиков потребность выше, чем у девочек. Потребность в пищевых веществах и энергии также увеличивается при усиленных занятиях спортом. Пища должна быть разнообразной и содержать все основными составляющие - белки, жиры и углеводы.



***- Белки***  нужны для построения мышц, обновления клеток и т.д. Самые богатые источники белков – продукты животного происхождения. Попробуйте назвать их.

***- Жиры***  нужны для энергии. Они бывают растительные и животные.



***- Углеводы***  (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Много углеводов необходимо для людей умственного труда, для тех, кто занимается спортом.

- Посмотрите на таблицу, которая вам подскажет, в каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы. В каких продуктах больше (меньше) всего белков, жиров, углеводов?



В целом в вашем рационе должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень. В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты, или фруктовые соки.

**Инсценировка сказки.**

Рассказ учителя : «Как стать сильным и красивым».

- В некотором царстве, в некотором государстве жил – был король. И был у него единственный сын, который очень любил есть конфеты, торты, пирожки. И был он очень толстым и слабым. Тело у него было рыхлое, ноги – руки не поворотливыми. Однажды король не выдержал и отправил своего сына – сладкоежку в дальние страны жизни учиться.

Идёт королевич по лесу и плачет: конфет нет, холодно и голодно ему. Вдруг видит, впереди старушка что – то рвёт и ест. Немного ест – немного в сумку положит. Это был горох. Подошёл он к старушке и говорит ей: «Угости меня, пожалуйста, тем, что ты ешь, а то я очень проголодался». А старушка ему и отвечает: «Угощу, если поможешь нарвать». Королевич так и сделал, поел и пошёл дальше. Идёт, идёт и видит речка бежит, а у неё рыбак с удочкой стоит. Королевич подошёл к нему и говорит: «Угости меня рыбкой, пожалуйста, а то я очень проголодался». Рыбак отвечает ему: «Конечно, если ты поможешь мне наловить её». Королевич так и сделал, поел и пошёл дальше. Идёт, идёт и видит перед собой сад, а в нём овощи растут: картофель, морковь, капуста, да фрукты разные: яблоки, сливы. Набрал королевич овощей и фруктов и решил домой возвращаться. А когда пришёл к царю обратно, то тот его и не узнал «Похудел ты королевич, изменился. Теперь можно и спортивные турниры устраивать» - ответил король. А королевич когда посмотрел на себя в зеркало то не поверил собственным глазам, какой он стал стройным и подтянутым.

- Беседа по сказке; отбор названий тех продуктов, которые упоминаются в сказке.

- Составить меню на завтрак, обед, ужин



А теперь давайте попытаемся разгадать кроссворд

***КРОССВОРД***

***« ФРУКТЫ И ОВОЩИ»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | 1 |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | | | | |
|  | | | | |  |  |  |  | 5 |  | 9 |  |
|  | 7 |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | | 8 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | | | |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |
| 13 |  | | 11 |  |  | 12 |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |
|  |

**По вертикали:**

**1.** Золотое решето

Черных домиков полно.

**3.** Золотая голова велика,

тяжела,

Золотая голова отдохнуть

прилегла.

Голова велика, только

шея тонка.

**5.** Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

**7.** Круглая, да не мяч,

Желтая, да не масло,

Сладкая, да не сахар,

С хвостиком, да не мышь.

**9.** Что за плод!

Шкатулочка с секретом!

Семена – стеклянные на вид,

Все прозрачные, все розового

цвета,

Потрясешь – как странно:

не звенит.

**11.**Без окон, без дверей,

Полна горница людей.

**13.**Сидит дед, во сто

шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

**По вертикали:**

**1.** Золотое решето

Черных домиков полно.

**3.** Золотая голова велика,

тяжела,

Золотая голова отдохнуть

прилегла.

Голова велика, только

шея тонка.

**5.** Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

**7.** Круглая, да не мяч,

Желтая, да не масло,

Сладкая, да не сахар,

С хвостиком, да не мышь.

**9.** Что за плод!

Шкатулочка с секретом!

Семена – стеклянные на вид,

Все прозрачные, все розового

цвета,

Потрясешь – как странно:

не звенит.

**11.**Без окон, без дверей,

Полна горница людей.

**13.**Сидит дед, во сто

шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

***А теперь вам такое задание***

- Ребята, у каждого из вас карточки, на которых написаны органы пищеварения. Пронумеруйте их в том порядке, в каком по ним проходит пища.

|  |
| --- |
| ***- ЖЕЛУДОК***  ***- ПИЩЕВОД***  ***- КИШЕЧНИК***  ***- ПОЛОСТЬ РТА*** |

- Обобщение учителя: *«*Обработка пищи начинается во рту. Здесь она пережевывается зубами, смачивается слюной перемешивается, и по широкой трубке – пищеводу поступает в желудок. В желудке пища находится 3-4 часа, мясная больше, а затем переходит в кишечник. Там она окончательно переваривается и через стенки кишечника и кровеносных сосудов поступает в кровь и разносится ею по всем органам. Чтобы пища приносила больше пользы, чтобы не заболел желудок, нужно знать и соблюдать правила питания».

***Задание 3.***

Возьмите на карточках изображение моделей часов. Покажите на часах время вашего первого и второго завтраков.

Обеда, полдника и ужина

- Как правильно питаться?

- По мнению ученых, наиболее точным показателем правильного режима питания может служить масса тела. Если в течении продолжительного времени она не изменяется, то существует равновесие между расходом энергии и ее доставкой. Если человек худеет, то питание является недостаточным, а если полнеет, то – избыточным. Самый лучший режим питания – четырех или пятиразовый с приемом пищи через каждые 3-4 часа (и перерывом на ночь). Вот примерное меню на один день.

**Завтрак –** между 7- 9 часами, должен составлять 1/5 всего дневного количества пищи.

**Второй завтрак –** в 11 часов, очень легкий - молоко, сок или бутерброд.

**Обед –** между 13 и 14 часами, должен составлять почти половину всего дневного количества пищи. Лучше всего, чтобы он состоял из первого, второго и третьего блюд.

**Полдник –** в 17 часов, легкий – сок, фрукты.

**Ужин –** в 19 часов, составляет 1/5 всего дневного количества пищи.

В завершении нашего занятия вы все получите памятку

1. Не разговаривайте и не читайте во время еды. Разговоры и чтение мешают хорошему пережевыванию пищи.
2. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Это неприятно для окружающих.
3. Когда едите только вилкой, держите ее в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож – в правой.
4. Соль берите специальной ложечкой.
5. Следите за тем, чтобы остатки еды не падали на стол или пол.

**«Культура питания»**

**Итог.**

- Будем ли мы оставлять кашу на тарелке? Найдите в нашей школьной библиотеке сказку «Каша из топора» посмотрите её и прочитайте. А на следующем занятии мы продолжим открывать секреты правильного питания.